



7月の離乳食献立表<その1>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士:平良 良子

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参柔らか煮 もずくのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 小松菜 人参 もずく バナナ			ツナ 玉葱 ブロッコリー
2	 お弁当			野菜おじや すまし汁
土				しらす 人参 きゅうり
4	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青菜のり 冬瓜 オレンジ			鶏ミンチ 玉葱 ほうれん草
5	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす りんご			さつま芋 南瓜
6	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 バナナ	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 バナナ			しらす じゃが芋 わかめ
7	10倍粥 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 南瓜と玉葱のつぶし煮 トマトのすまし汁 すいか	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 南瓜と玉葱の柔らか煮 トマトのすまし汁 すいか	みかんサラダ 野菜ハイハイン
木	(主な材料)米 鮭 オクラ 南瓜 玉葱 トマト すいか			オレンジ りんご 野菜ハイハイン
8	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ オレンジ			さつま芋 りんご
9	10倍粥 白菜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 白菜と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 しらす じゃが芋 白菜 ちんげん菜 人参 バナナ			鶏ミンチ オクラ 玉葱
11	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 オレンジ			南瓜 バナナ 豆乳
12	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	りんごとバナナの豆乳煮 すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 オレンジ			りんご バナナ 豆乳
13	10倍粥 青菜と大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 青菜と大根のつぶし煮 人参のすまし汁 すいか	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 青菜と大根の柔らか煮 人参のすまし汁 すいか	さつま芋とりんご煮 すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 小松菜 大根 人参 すいか			さつま芋 りんご
14	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 人参 南瓜 オレンジ			豆腐 わかめ 玉葱
15	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉葱のつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと玉葱のつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ 玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 りんご煮			しらす じゃが芋 キャベツ
16	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 かぶのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 かぶのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 かぶ バナナ			ささみ オクラ 玉葱

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



7月の離乳食献立表<その2>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士:平良 良子

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18 月	海の日(公休日)			
19	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ オレンジ			白身魚 いんげん 大根
20	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ バナナ			ささみ 南瓜 白菜
21	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサのすまし汁 すいか	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 アーサのすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ すいか			しらす 人参 ブロッコリー
22	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 バナナ			ささみ 人参 冬瓜 青さのり
23	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 かぶのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 かぶのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 かぶ りんご			白身魚 オクラ 玉葱
25	10倍粥 人参とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 玉葱 豆腐 オレンジ			鶏ミンチ キャベツ トマト
26	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみといんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 バナナ			さつま芋 りんご
27	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 すいか	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 すいか	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 しらす きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉葱
28	10倍粥 青菜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鶏レバー 人参 ブロッコリー 玉葱 ちんげん菜 バナナ			白身魚 南瓜 大根
29	10倍粥 青菜と大根のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 青菜と大根のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 青菜と大根の柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
金	(主な材料)米 小松菜 大根 豆腐 ひじき 人参 オレンジ			さつま芋 りんご
30	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 人参 あおさ バナナ			鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

野菜は柔らかく煮る

種類は7~8cm
くらいに切る

スープの具や種類は、手づかみ食べ用の皿にのせる